

Mit Ausdauertraining zum Kilimandscharo Februar 2011



Im Mai 2005 habe ich bei Markus mit dem Lauftraining begonnen. Mein erster „Wettbewerb“ war ein 3km!!! langer Lauf in der Eilenriede. Nach 18:26 Minuten war ich im Ziel, und obwohl mir auch die Kinder alle davon gerannt waren, habe ich mich über das Ergebnis gefreut. Nach dem Motto „nur nicht entmutigen lassen“ war für mich nun der Weg das Ziel. Am 7. Mai 2006 lief ich meinen ersten Halbmarathon. Danach folgten einige Laufwettbewerbe und ein 3x wöchentliches regelmäßiges Lauftraining.



Da nun einige in der Laufgruppe von ihren schönen Marathonerlebnissen erzählten, ließ ich mich motivieren und lief im Oktober 2009 meinen ersten Marathon in New York. Das war ein richtiges Großereignis und für mich ein Erlebnis, das ich noch lange in guter Erinnerung behalten werde. Jetzt war ich richtig fit und es musste etwas Neues her.

Ich trug mich ja bereits seit einiger Zeit mit dem Gedanken, den Kilimandscharo zu besteigen, und da ich im Jahr 2009 beruflich in die Altersteilzeit gehen konnte, blieb etwas mehr Zeit für das sportliche Training. Meinen ersten Marathonlauf hatte ich geschafft, da werde ich doch wohl auch auf den Kilimandscharo „wandern“ können, oder?

Ja, so einfach sollte es dann doch nicht sein. Meine Recherchen ergaben nämlich, dass nicht alle Wanderer den Gipfel erreichen. Dass der Berg total unterschätzt wird ist das eine Problem, das andere ist die Höhenkrankheit, die jeden Wanderer treffen kann. Sogar Leistungssportler/innen mussten schon kapitulieren. Ich versuchte also meine Kondition vom New York Marathon aufrecht zu erhalten und lief im Juli 2010 den schönen Landschaftsmarathon C 42 in Davos und im Oktober 2010 den traditionellen Lauf von Marathon nach Athen. Zusätzlich hielt ich mich mit Muskelaufbautraining und 1x wöchentlichem Schwimmtraining fit. Außerdem buchte ich nicht die Normalroute auf den Kilimandscharo, sondern wählte das etwas anspruchsvollere Zelttrekking auf der Machame Route mit der besseren Höhenanpassung. Das stellte sich dann tatsächlich als Vorteil heraus, denn 11 von 12 Personen aus unserer Gruppe haben den Uhuru Peak erreicht.

Nun folgt eine kurze Beschreibung meines großen Abenteuers:
(Wer nähere Informationen möchte, kann sich gerne mit mir in Verbindung setzen).

1.Tag: Linienflug von Amsterdam nach Arusha in Tansania (8,5 Std.). Ankunft am späten Abend bei ca. 25°C und strömendem Regen. Der Kilimandscharo Airport stand bereits unter Wasser. Wir wurden mit dem Bus vom Flughafen abgeholt und zu unserer Lodge gebracht. Hier begrüßte uns dann der lokale englisch sprechende Bergführer.

2. Tag: Nach dem Frühstück fuhren wir mit drei Jeeps zum Tarangire-Nationalpark, der ca. 145km von Arusha entfernt liegt. Dort konnten wir dann die zahlreiche Tierwelt bestaunen und übernachteten in der schön angelegten Safari Lodge, im Nordwesten des Nationalparks.

3. Tag: Nach dem Frühstück setzten wir die Safari fort und kehrten am späten Nachmittag wieder nach Arusha zurück, wo wir die letzten Vorbereitungen für die Wanderung trafen. Jeder von uns hatte einen großen Rucksack oder eine Reisetasche, worin die Dinge für die Wanderung verstaut waren. Unter anderem waren es der Schlafsack, die Isomatte, Kleidung zum wechseln und persönlicher Kleinkram. Dieses Gepäckstück hat dann ein Sherpa für uns getragen. Den Tagesrucksack mit mindestens 2,5l Flüssigkeit, Regenzeug, Trekkingstöcken und anderen wichtigen Dingen haben wir selber getragen. Kleidung die wir nicht benötigten, konnten wir in einer Tasche in der Lodge deponieren. Am Abend erhielten wir von unserem Bergführer die letzten Informationen für das Trekking und am nächsten Morgen ging das große Abenteuer los.

4. Tag: Früh am Morgen Busfahrt zum Machame Gate, wo die Träger bereits auf uns warteten. Auf schmalen Pfaden stiegen wir durch den Regenwald aufwärts und erreichten nach ca. 6 Stunden Gehzeit unseren Zeltplatz. Unsere Begleitmannschaft hatte schon die Zelte aufgebaut und versorgte uns vorab mit Tee, Keksen und Nüssen. Nachdem wir unseren Schlafplatz hergerichtet hatten, gab es gegen 19.00 Uhr Abendbrot. Um ca. 18.30 Uhr wurde es bereits dunkel und somit gingen wir mit Stirnlampen zu unserem Essenszelt. Steiniger Untergrund und die Zeltbefestigungen erforderten große Achtsamkeit. Jeden Abend gab es als Vorspeise eine warme Suppe und unsere Begleiter achteten sehr darauf, dass wir alle genügend aßen und auch reichlich tranken. Das Ritual zwischen Ankunft am Zeltplatz und Abendessen wiederholte sich dann 6x. Wir wurden den Umständen entsprechend wirklich mit allem sehr gut versorgt. Sogar ein Toilettenzelt wurde für uns mit hoch getragen. Das war übrigens das einzige Zelt in dem wir aufrecht stehen konnten. Nach dem Abendessen zogen sich alle gegen 20.00 Uhr ins eigene Zelt zurück. Am Morgen wurden wir vom Küchenpersonal mit Kaffee oder Tee geweckt. Danach erfolgte unsere „Katzenwäsche“, wir bekamen jeder eine kleine Schüssel mit warmem Wasser. Dann packten wir unseren Schlafsack, die Isomatte und den Rest der in unseren kleinen 2-Personenzelten so herumlag wieder ein und gingen zum Frühstück. Es gab jeden Morgen warmen Haferbrei, Pfannkuchen, Toast, Rührei, Marmelade, Honig, Obst, Tee und Kaffee. Alles war reichlich vorhanden. Die Mahlzeiten wurden mit viel Mühe angerichtet und es lag immer eine Tischdecke auf dem Tisch. Nach dem Frühstück machten wir uns dann wieder auf den Weg.



Da wir auf der Südseite des „Kibo“ wanderten, mussten wir viel bergauf und bergab gehen. Zusätzlich machten wir noch einen Abstecher zum Lava Tower, und eine kleine Kletterpartie am Great Barranco sorgte auch noch für eine gute Höhenanpassung. Am 6. Wandertag erreichten wir um die Mittagszeit das Barafu Camp (4.600m). Nach dem Mittagessen konnten wir uns ca. 2 Stunden ausruhen, und danach haben wir die ersten 300Hm der Aufstiegsroute erkundet. Nach unserer Rückkehr bekamen wir unsere Abendmahlzeit und legten uns danach bis ca. 23.00 Uhr in unsere Schlafsäcke. Gegen Mitternacht begann dann in der Dunkelheit der Aufstieg zum „Dach des Kilimandscharos“. Neben unseren Stirnlampen beleuchtete auch der Vollmond unseren Weg. Der Anstieg war sehr

steil und auch der starke Wind machte uns zu schaffen. Zwischen dem Stella Point (5.795m) und dem Uhuru Peak (5.895m) erlebten wir dann einen fantastischen Sonnenaufgang. Leider konnten wir ihn nicht so richtig genießen, denn es war sehr kalt (ca. -15°C) und wir mussten uns wegen der befürchteten Höhenkrankheit schnell wieder auf den Rückweg machen.

Am Barafu Camp wieder angekommen, konnten wir uns ca. 2-3 Stunden in unseren Zelten ausruhen. Nach dem Mittagessen ging es weiter steil bergab zum Mweka Camp (3.100m). Dort angekommen hatten wir an diesem Tag insgesamt 1.300Hm aufwärts und 2.800Hm abwärts hinter uns gebracht. Für mich lief dieser Tag eigentlich wie im Film ab und auch einigen Mitwanderern erging es ebenso. Wir machten alle unsere ganz persönlichen Erfahrungen mit dem Berg und der Höhe. Am Abend fielen wir zufrieden in unsere Schlafsäcke, und am nächsten Tag ging es dann nochmals durch den Urwaldgürtel, teilweise steil bergab zum Mweka Gate (1.790m). Dort wurden wir von unserem Busfahrer abgeholt. Nach ca. 2 Stunden Fahrt erreichten wir stolz unsere Lodge und freuten uns auf die Dusche und saubere Kleidung. Dass wir den Gipfel geschafft haben und alle gesund wieder herunter gekommen sind, haben wir vor allem unserem sehr guten Begleitpersonal zu verdanken. Eine gute Kondition hatten sich ja alle in der Heimat antrainiert, aber sie ist keine Garantie dafür „die Herausforderung Kilimandscharo“ zu meistern. Unseren letzten Tag in Afrika haben wir in einem authentischen Massai-Dorf mit Führung und Museumsbesuch verbracht. Am späten Abend (22.35 Uhr) ging unser Flieger, diesmal über Dar es Salaam, nach Amsterdam zurück (11,35 Std.). Nun ging mein großes Abenteuer dem Ende zu und um 11.00 Uhr erreichte ich nach einem langen „Tag“ den Flughafen Hannover. Jetzt muss ich die vielen Eindrücke erst einmal verarbeiten und habe mir etwas Ruhe verordnet. Was danach kommt? Eine Idee schwirrt bereits in meinem Kopf herum!

Dir lieber Markus danke ich für die gute Betreuung in den letzten Jahren und vor allem dafür, dass Du immer an mich geglaubt hast. Der Pingpank Laufgruppe wünsche ich ein erfolgreiches sportliches Jahr 2011.

Elona Klipsch

